

Ouders

Samen werken aan bewust opvoeden



Tips voor de feestdagen

De feestdagen komen er weer aan. Een periode waarin we allemaal hetzelfde doel hebben, namelijk een gezellige, warme liefdevolle en ontspannen tijd met elkaar hebben. De voorwaarden om zo'n tijd te beleven kunnen echter voor iedereen anders zijn.

Hieronder geven wij wat tips voor met Sinterklaas, Kerst en Oud en Nieuw. Niet ieder kind heeft overal veel last van, kijk daarom ook vooral bij jouw kind naar wat wel of geen spanning geeft en op welke manier je die spanning weg kan nemen. We hopen dat deze tips hier wellicht mee kunnen helpen!

Planning

Een apart kopje omdat de planning voor alle feestdagen een belangrijk onderdeel is. Om een goede planning te kunnen maken, moet je als ouder van te voren zelf al weten wat er allemaal gaat gebeuren zodat je deze duidelijk over kunt brengen op je kind. Het geeft meer rust als je de planning aanpast aan de mogelijkheden van je kind. Sommige situaties zal je niet altijd kunnen voorspellen maar zorg dat hetgeen dat je kunt plannen ook gepland wordt, en belangrijk, houd je aan de planning.

Bij onverwachte situaties is het erg belangrijk dat je uitlegt wat er gebeurt, waarom en hoe lang. Maak de planning overzichtelijk voor je kind, eventueel met plaatjes, tekst, dagen en tijden. Zodat alles erop staat wat er gaat gebeuren. Bespreek de planning een keer helemaal en herhaal daarna steeds wat er op de planning staat voor de komende dagen.

Sinterklaas tips

1. Beperk cadeaustress. Koop de cadeautjes samen met je kind en pak ze samen in. Als er meerdere kinderen zijn, geef ieder kind zijn eigen kleur in pakpapier zodat ze weten welke en hoeveel cadeautjes voor hen zijn.
2. Besteed niet alleen aandacht aan de komst van Sinterklaas, maar ook aan het vertrek. Voor veel kinderen is 6 december een moeilijke dag omdat ze niet hebben gezien dat Sinterklaas weer weg is.
3. Is een schoen zetten lastig? Zet de schoenen eens buiten of in de garage/ schuur, zodat ze de angst van Sinterklaas en Zwarte Piet in huis verdwijnt.

4. Bouw thuis zoveel mogelijk rust in tijdens de Sinterklaasperiode. Op school, in de winkel, op straat, overal, kom je Sinterklaas tegen en alles wat daarmee te maken heeft. Zorg dat je kind thuis alles in rust kan verwerken.
5. Denk erover na of je misschien het Sinterklaasgeheim vertelt. Voor sommige kinderen geeft dit heel veel rust.
6. Plan in deze periode geen andere spannende dingen zoals een tandartsbezoek, dagje pretpark etc.
7. Bespreek met school of er een plek aangewezen kan worden waar het kind heen kan gaan als het hem teveel wordt.

Kerstmis Tips

1. Als je een kerstdiner wil doen, denk goed na over het menu. Gourmetten is leuk omdat iedereen op zichzelf let en zelf kan kiezen. Ook een kindermenu en een volwassenmenu is een idee.
2. De kerstdagen zijn lange dagen, zorg dat er genoeg rust wordt ingebouwd. Doe je s 'avonds een kerstdiner? Zorg dan s 'middags voor een rustig programma. Maak een duidelijke planning met eet en drinkmomenten, speel tijd etc. Zorg dat alles is ingevuld zodat er geen oningevulde tijd overblijft.
3. Versier het huis (als je dat doet) alleen op de dagen van Kerstmis. Zo is het duidelijk hoe lang het duurt.

Oud en Nieuw Tips

1. Zorg dat er oordoppen zijn voor als het kind de harde geluiden teveel vindt.
2. Denk goed na over de planning van 1 januari, als dat onduidelijk is vergroot dat de spanning op 31 december.
3. Laat 31 december een rustige dag zijn, veel mensen willen nog van alles regelen en familie bezoeken. Dit kan echter ook voor veel spanning zorgen.
4. Sommige kinderen vinden de onverwachte knallen van het vuurwerk heel vervelend. Helaas kan je die niet wegnemen. Blijf het gevoel en de spanning wel erkennen. Ga naast je kind staan en vertel wat je hoort en ziet wat het is. Relativeer de situatie maar negeer het niet.
5. Bespreek van te voren wat er precies om 24.00 uur gebeurt (Champagne, handjes/ knuffels/ kusjes geven, gelukkig nieuwjaar wensen). Wat wordt er precies van je kind verwacht op dat moment?

Veel plezier tijdens de feestdagen

Joyce en Robin